

# پخپله رابطه کې تاسې ولې ډاریرئ؟

## په یاد وساتئ

تاسې دا حق لرئ چې لدغو څخه آزاد ژوند وکړئ

ډار

سپکاوي

گواښونه

ناوړه گټه اخیستنه

## تاسې ملامت نیاست تاسې یووازي نیاست

د کورني تاوتریخوالي له یوه خپلواک سلاکار سره خبرې وکړئ هغه

کولای شي له تاسې سره مرسته وکړي چې:

پوه شئ چې څه پیښېږي

خپل ځان خوندي وساتئ

خپل کوچینیان خوندي وساتئ

خپل کور خوندي وساتئ



د **WORTH** خدمات په ټول غربي ایسیکس کې د کورني تاوتریخوالي د خپلواکو سلاکارانو تیمونه لري، چې هره ورځ د سهار له 9 بجو د مازدیگر تر 5 بجو کارکوي ترڅو تاسې سره مرسته وکړي، ورت په کم وخت کې ژباړونکو ته لاس رسې لري.

دې شمیرې ته تېلفون وکړئ  
**07834 968539**

ویب پاڼه: [www.worthservices.org](http://www.worthservices.org)

د کورني تاوتریخوالي 24 ساعتونو  
مرستې لپاره مستقیم وړیا تېلفون  
شمیره **0808 2000 247**



که تاسې بیړني خطر کې  
یاست دې شمیرې ته  
تېلفون وکړئ **999**

په يوه سالمه رابطه کې تاسې احساس کوئ چې

- خوندي ياست
- ملاتړ مو کيږي
- احترام مو کيږي
- مينه درسره کيږي

او

ستاسو ملگرې

- ستاسې له موخو څخه ملاتړ کوي.
- ځينې وختونه دا مني چې غلطې يې کړې
- له تاسو سره په موضوعاتو باندې خبرې کوي
- په پريکړو کې تاسې گډوي
- ستاسې په خوشهالۍ کې ليوالتيا لري
- ليوالتيا لري چې جوړ جاري وکړي

(که دا ستاسې په رابطې پورې اړوند وي په نښه يې کړئ)

په يوه ناسالمه رابطه کې تاسې احساس کوئ چې

- ډار يږئ
- تهديد يږئ
- يووازي ياست
- شرم يږئ

او

ستاسې ملگرې

- تاسې گواښي
- ټولې پريکړې کوي
- ستاسې عمل کنټرولوي
- تاسې ملامتوي
- گواښ کوي چې نورو ته به تاوان ورسوي
- تاسې سپکوي

(که دا ستاسې په رابطې پورې اړوند وي په نښه يې کړئ)

## ډير به بد وي که پاتې شئ؟ ډير به ښه وي که ولاړ شئ؟

دا څنگه پيښيږي؟

لکه ډيرې نور خلکو په څير تاسې دا رابطه پيل کړه چې دوام به وکړي.

کيدای شي چې تاسې به خپلې رابطې ته ژمن ياست او دا به ستونزمن کار وي چې دا ومنئ چې ټول شيان سم ندي.

لکه څنگه چې وخت تير يږي ستاسې ملگرې کيدای شي له شخصيت څخه عمل وکړي او تاسې به دې کار ته اجازه ورکړئ.

تاسې به داسې احساس کوئ چې د هکيو په پوستکو باندې گرځئ، تاسې به داسې احساس وکړئ چې کيدای شي تاسې به ملامت ياست.

تاسې به نه پوهيږئ چې دا ولې پيښيږي او هڅه به کوئ چې د خپل ملگري د چلند بدلون په علتونو يې پوه شئ.

لکه څنگه چې رابطه ډيره خرابيږي، تاسې به پدې لټه کې شئ چې تاسې څه کولای شئ ترڅو کارونه سم کړئ، مگر تاسې به دا په پام کې نلرئ چې کيدای شي دا به کورنۍ تاوتريخوالی يې.

تاسې به وډار يږئ او کيدای شي د تللو په اړه فکر وکړئ.

که تاسې د تللو ځواک پيدا کړئ کيدای شي تاسې به څو ځلې بيرته ولاړ شئ.

تاسې به د يووازي توب، وارخطايې، ډار او شرم احساس وکړئ.

تاسې يووازي نياست

worth  
DOMESTIC ABUSE  
ADVISORS

